



平成30年度 12月学校給食予定献立表(小学校)

諫早市西部学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名					その他	栄養価 エネルギー たんぱく質		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる				
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・くだもの	こく類・いも類・砂糖			油類	
3 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		さば削り節 昆布 かつお節エキス	670	
	けんちん汁	鶏肉 厚揚げ(大豆)		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく	さといも 砂糖				
	さばみぞれ煮	さば(魚)			だいこん	でんぷん 砂糖				
	にらともやしの炒め物	豚肉		にら	もやし		ごま油			
4 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		さば削り節 昆布	718	
	魚そうめん汁	魚そうめん(魚) 油揚げ(大豆)		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ					
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉(大豆)	油			
5 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		チキンフィヨン	681	
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク(乳)	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 マーガリン			
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	きゅうり レモン	とうもろこし	砂糖			油
	いちごジャム					ジャム(いちご)				
6 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		煮干し	700	
	豚汁	豚肉 みそ 厚揚げ(大豆)		にんじん	だいこん ごぼう	こんにゃく 深ねぎ	さといも			
	鶏肉のレモンソース 切干大根の煮物	鶏肉 豚肉 油揚げ(大豆)		にんじん いんげん	レモン 切干大根	でん粉 砂糖	油			
7 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		煮干し	655	
	すき焼き	牛肉 厚揚げ(大豆)			はくさい 深ねぎ	こんにゃく しめじ	砂糖			油
	大根の甘酢あえ				だいこん きゅうり		砂糖			ごま
10 (月)	中華丼 牛乳	豚肉 うずらの卵 えび いか	牛乳	にんじん	たまねぎ きくらげ	はくさい たけのこ	米 でんぷん	油 ごま油	ポークエキス	661
	ハンサンデー ヨーグルト		わかめ ヨーグルト(乳)		きゅうり		はるさめ 砂糖	ごま ごま油		28.2
11 (火)	ゆかりごはん 牛乳		牛乳	しそ		米		煮干し	638	
	だんご汁	鶏肉 油揚げ(大豆)		にんじん	だいこん 深ねぎ	ごぼう しいたけ	米団子 さといも			
	魚の南蛮漬け	ホキ(魚)		にんじん ピーマン	たまねぎ		でんぷん 砂糖			油
12 (水)	バーガーハウスパン スライスチーズ 牛乳		牛乳 チーズ(乳)			米 小麦(乳)		チキンフィヨン	621	
	いんげん豆と野菜のスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	油			
	ハンバーグの ケチャップソースかけ ゆでキャベツ	豚肉 鶏肉			たまねぎ キャベツ		パン粉(小麦 大豆) でんぷん 砂糖			
13 (木)	冬野菜カレー 牛乳	牛肉	牛乳 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー りんご	米 小麦 じゃがいも	油	カレールー(小麦粉 脱脂 粉乳 チーズ(乳) りんご バナナ ミルクカルシウム (乳)粉乳 小麦粉ルウ(小麦 乳)粉乳 小麦粉ルウ(小麦 乳) ガーリックパウダー (大豆) ケチャップ	681	
	ビーンズサラダ	赤いんげん豆 白いんげん豆			キャベツ りんご	きゅうり	砂糖			油
	みかん				みかん					
14 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		さば削り節 乳 ポークエキス	667	
	かきたま汁	卵 かまぼこ(魚)		にんじん ほうれん草	たまねぎ	でんぷん				
	豆腐と野菜のナゲット	豆腐(大豆) 卵 魚肉すり身(魚)		にんじん かぼちゃ	たまねぎ れんこん 枝豆(大豆)	砂糖 小麦粉 でん粉	油(大豆)			
17 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		チキンフィヨン	646	
	煮込みおでん	厚揚げ(大豆) 鶏肉 棒天(魚)		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも 砂糖				
	千草焼き	卵 鶏肉	チーズ(乳)	にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	砂糖 でん粉(小麦)	油(大豆)			
	荳わかめのきんぴら	豚肉	荳わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油			
18 (火)	衣笠丼 牛乳	油揚げ(大豆) 卵	牛乳	にんじん	深ねぎ たまねぎ	米 砂糖 でんぷん		さば削り節	651	
	さわらの西京焼き	さわら(魚) みそ				砂糖				
	かぶの甘酢あえ				かぶ きゅうり	砂糖	ごま			
19 (水)	黒砂糖パン 牛乳		牛乳			パン(小麦・乳)		チキンフィヨン	670	
	ラビオリのスープ			にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	ラビオリ(小麦 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン 粉 大豆)				
	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油			
	アスパラのソテー	ハム		アスパラガス	とうもろこし		油			
20 (木)	クリスマスケーキ					ケーキ(乳 卵 小麦 大豆 チョコレート)		煮干し	646	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦				
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ(大豆) みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
20 (木)	魚のごまだれ	ホキ(魚)			しょうが	でんぷん 砂糖	ごま 油	煮干し	23.6	
	ひじきあえ		ひじき	ほうれん草 にんじん	きゅうり	砂糖				

《お家の方へ》給食に使用している加工食品のアレルギ表示(表示義務のあるもの27品目・アレルギ調査による品目)を記入しています。

ただし、しょうゆ由来の小麦・大豆は記入しておりません。ご質問については、各学校担当の栄養教諭までお願いします。

※ハム、ベーコン、ウィンナー、はんぺん、さつま揚げ、棒天、ちくわ、かまぼこには卵・乳は含まれておりません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

